

TOUTE L'ANNÉE, LA COMMUNE VOUS PROPOSE :

LE PORTAGE DE LIVRES À DOMICILE

Pour les personnes ayant des difficultés pour se déplacer. La Médiathèque propose de déposer chez vous des documents adaptés à vos goûts et à vous (romans, magazines, ouvrages pratiques, livres en gros caractères, livres audio...).

Inscriptions et renseignements toute l'année à la Médiathèque, 10 chemin de la House au 05 56 89 38 07.

LE CINÉ "TEMPS LIBRE"

Sous réserve d'une réouverture du centre Simone Signoret, actuellement fermé pour travaux.

Le Cinéma du centre Simone Signoret programme régulièrement des séances les lundis à 15h suivies d'un moment convivial autour d'un thé ou café offerts.

Découvrez les séances sur le site du cinéma : <http://signoret-canejan.fr/cinema/>

SENIORS DU SPOT

Activités tout au long de l'année les lundis et vendredis. Inscriptions et renseignements toute l'année à la Mairie, Allée de Poggio Mirteto, au 05 56 89 08 60 ou animation@canejan.fr



BULLETIN D'INSCRIPTION AUX ATELIERS (cocher les cases)

Je m'inscris aux ateliers suivants :

- Activité physique Adaptée
- Sophrologie-réflexologie
- Yoga du rire
- Atelier Mémoire

Bulletin à déposer en Mairie ou au Centre Communal d'Action Sociale

CCAS

de Canéjan

ESPACE MOSAÏQUE

32 CHEMIN DES PEYRÈRES

33610 CANÉJAN

05 56 89 96 76

ccas@canejan.fr

Horaires d'ouverture :

Lundi de 8h30 à 16h30

Mardi de 8h30 à 16h00

Mercredi de 8h30 à 16h30

Jeudi de 13h00 à 18h00

Vendredi de 8h30 à 16h30

SANTÉ PRÉVENTION SENIORS

"PRÉSERVER L'AUTONOMIE DES PERSONNES"



PROGRAMME 2026

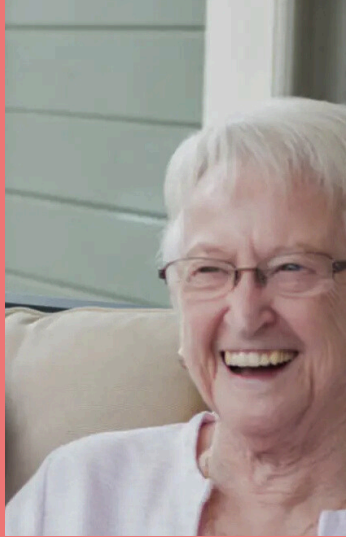
ATELIERS SENIORS

(À PARTIR DE 60 ANS)



CCAS
de Canéjan





ATELIER YOGA DU RIRE : RETROUVEZ LA JOIE, LA VITALITÉ ET LE LIEN SOCIAL PAR LE RIRE !

A partir du 24 février, un mardi par mois (hors vacances scolaires) de 14h15 à 15h30.

*A l'Espace Rencontre,
8 chemin de Barbicadge*

Cet atelier de 8 séances, proposé par Florence GOISSET de "l'Atelier du rire 33" et le CCAS de Canéjan, est dynamique et bienveillant mêlant rires, respiration, jeux de détente et relaxation finale. Accessible à tous, sans condition physique particulière.

Un rendez-vous mensuel pour cultiver la bonne humeur et booster la santé !



ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

A partir du 23 février, un lundi par semaine (hors vacances scolaires) de 10h30 à 12h00.

*A la Chênaie
du Courneau,
ch. du Courneau*

Cet atelier de 12 séances est proposé par le GE APA Santé et le CCAS de Canéjan, pour entretenir votre équilibre, votre force, votre souplesse... Sans oublier votre mémoire, précieuse alliée de votre corps !

Un rendez-vous régulier pour bouger, rire et partager dans la bonne humeur.

ATELIER SOPHROLOGIE- RÉFLEXOLOGIE

A partir du 23 février, un lundi par mois (hors vacances scolaires) de 10h30 à 12h00.

*A l'Espace Rencontre,
8 chemin
de Barbicadge*

Cet atelier de 10 séances, proposé par l'association "Sophro Reflexo & Co" et le CCAS de Canéjan, allie des exercices de respiration, de relaxation, de détente musculaire et articulaire pour travailler sa concentration, apprendre à lâcher prise et soulager les douleurs. **Vous devrez apporter vos tapis de sol.**

ATELIER MÉMOIRE

A partir du 26 février, une fois par semaine de 14h00 à 16h00.

*A l'Accorderie de Canéjan et Pays des Graves,
1 bis Boulevard Pey Arnaud.*

Cet atelier de 5 séances proposé par l'association Brain Up et le CCAS de Canéjan, vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire et comment la rendre plus efficace. Vous apprendrez dans une ambiance conviviale les méthodes et les techniques pour entraîner et préserver votre mémoire grâce à des jeux d'attention et d'observation et des exercices de logique.



NOM

PRÉNOM

ADRESSE

TEL

MAIL

RENSEIGNEMENTS

au 05 56 89 96 76 ou à l'adresse ccas@canejan.fr